

Двигательный режим (по возрастным группам и дням недели)

Формы работы	время проведения																				всего в неделю (мин.)			
	понедельник				вторник				среда				четверг				пятница							
	мл	ср	ст	под	мл	ср	ст	под	мл	ср	ст	под	мл	ср	ст	под	мл	ср	ст	под	мл	ср	ст	под
занятия по физ.разв.	15	20	25	30	15	20	25	30		20	25	30	15	20	25	30		20	25	30	45	60	75	90
утренняя гимнастика	6	8	10	12	6	8	10	12	6	8	10	12	6	8	10	12	6	8	10	12	30	40	50	60
физкультминутки	2	2	4	4	2	2	4	4	2	2	4	4	2	2	4	4	2	2	4	4	10	10	20	20
подвижные игры на прогулке	16	20	24	30	16	20	24	30	16	20	24	30	16	20	24	30	16	20	24	30	80	100	120	150
самост.двиг. деят-ть на прогулке	40	45	50	55	40	45	50	55	40	45	50	55	40	45	50	55	40	45	50	55	200	225	250	275
игры малой подвиж. перед занятиями	5	6	7	8	5	6	7	8	5	6	7	8	5	6	7	8	5	6	7	8	25	30	35	40
физ. упражнения на прогулке	16	20	24	30	16	20	24	30	16	20	24	30	16	20	24	30	16	20	24	30	80	100	120	150
гимнастика после дневного сна	6	7	8	10	6	7	8	10	6	7	8	10	6	7	8	10	6	7	8	10	30	35	40	50
индивидуальная работа	10	15	20	25	10	15	20	25	10	15	20	25	10	15	20	25	10	15	20	25	50	75	100	125
спортивные игры	-	10	12	15	-	10	12	15	-	10	12	15	-	10	12	15	-	10	12	15	-	50	60	75
оздоровительный бег	2	3	4	6	2	3	4	6	2	3	4	6	3	4	5	7	3	4	5	7	12	17	22	32
прогулки – походы, экскурсии					30	40	60	90													30	40	60	90
подготовка к соревнованиям				30			30	30				30			30	30				30			60	150
дни здоровья	один раз в квартал																							
спортивный праздник	два раза в год																							
спортивный досуг	один раз в месяц																				15	20	40	50
Итого:	118	156	164	255	148	196	278	345	103	156	188	255	119	157	219	256	105	157	189	256	607	882	1052	1357